

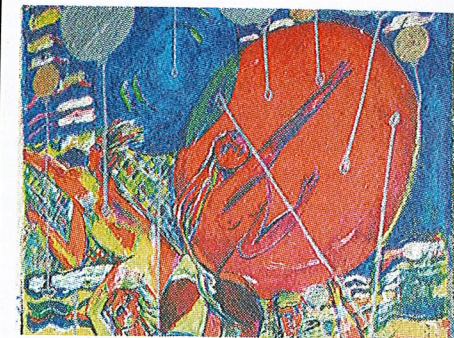
SÅNA

Flyt i bassängen

Medaljer till Sebastian Holmberg när Svenska mästerskapen avgjordes



Sebastian Holmgren tog två medaljer när det Svenska mästerskapet i simning avgjordes i Göteborg i



Tavlan är tillbaka

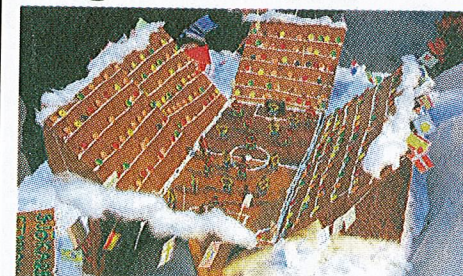
- välbehållen trots att den legat flera veckor i vattnet

sid 5

Christian Waltz på Tråsättraskolan

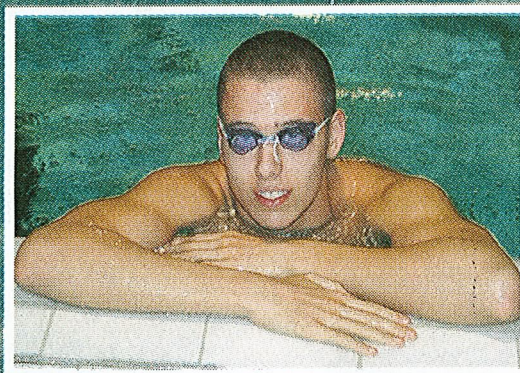
sid 10

Sjökarbyskolan tog hem priset



sid 11

Lejdaren ska ge hjälp till barn och ungdomar som har föräldrar med alkohol-

SPORTSIDAN E-post: redaktionen@fixmedia.se eller Fix Media, Box 562, 184 25 Åkersberga; Märk med "Sporten"
Idrottsföreningar är hjärtligt välkomna att skicka in egna texter och bilder.

Forsar fram i bassängen

Nyligen blev Sebastian Holmberg SM-medaljör i simning. Han ligger verkligen inte på latsidan efter det, utan crawlar sig framåt 16 timmar per vecka.

Sebastian Holmberg forsar fram i crawl, bröstsim och fjäril, men det är på rygg han trivs bäst. Ryggsim har nyligen gett honom SM-medaljer, både individuellt och i lag. Han lärde sig simma som baby och intresset håller i sig. Vi träffades i Söra simhall, men han tävlar och tränar i Täby.

Det var vid SM i Göteborg 26-29/11 som han deltog i både 50 och 100 meter ryggsim och

i medley, där Täby Sim-laget ställde upp på fyra sträckor i fjäril, rygg, bröst och crawl.

Sebastian simmade förstas lagets ryggsimsträcka. Resultatet blev brons i båda lagtäv-

lingarna, en femteplats individuellt i ryggsim och en sjätteplats individuellt i medley.

- Vi var 14 deltagare som åkte till Göteborg plus två tränare och några föräldrar, säger Sebastian.

Tar all tid

Med 16 träningstimmar i veckan hela året utom under några semesterveckor på sommaren förstår vi att det inte blir så mycket fritid över till annat. Men Sebastian säger att han ändå hinner bada utomhus och vara med kompisar under sommaruppehållet. Han går i Tibble gymnasium och bor på Bergavägen i Åkersberga. Han har aldrig sett Åkersberga Simsällskap som ett alternativ, då den klubben är väldigt liten och har cirka 165 medlemmar jämfört med Täby Sims ca 1300. Det är även så att de åkersbergasimmare som är duktiga oftast söker sig till Täby eller andra klubbar.

- Mina föräldrar Agneta och Bengt tävlingssimmade när jag var liten, så jag fick tidigt följa med till simhallen, säger

Sebastian och hans mamma infliker att han tog simborgarmärket redan som fyraåring.

Roligare än någonsin

Sebastian hade en svacka för några år sedan. Ha var liten till växten, men växte ikapp kompisarna och kom igen. Han gav aldrig upp.

- Det är kul att simma och nu är det roligare än någonsin. Jag har många vänner här. Det krävs bra tränare och vi tränar nu för Johan Wallberg, som även tränar Therese Alshamar. Hon är i Täbybassängen ibland, men tränar mest i Stockholm. Vi har också träning för Hans Chrunak, som är assisterande tränare.

Under ungdomsåren har Sebastian kämpat på och slagit rekord, fått tre individuella SM-medaljer på Ungdoms-SM: brons 200 m rygg som 16-åring plus brons i 200 m medley som 12- och 14-åring samt vunnit ungdoms-SM flera gånger i lagkapp.

- Det är en individuell sport, men vi tränar ändå tillsam-

mans i grupper. Vartefter vi blir allt bättre får vi träna i en bättre grupp, säger han.

Drömmer om proffsliv

Han går sista året på ekonomiskt gymnasioprogram med småföretagarlinje, men vet ännu inte vilket yrke han ska välja när han blir vuxen.

- Det kan bli så att jag får sponsorer och kan bli professionell simmare. Jag har varit med i ungdomslandslaget och siktar nu på utvecklingslandslaget och så småningom på att bli med i landslaget, säger han och simmar vidare.

Han tränar vanligtvis två timmar vid varje träningstillfälle. Han blir varm av träningen och det är 27 behagliga grader i vattnet, så han fryser inte, utan tränar stenhårt.

- När vi kommer upp i en svår grupp är det inte längre en lek. Bara allvar, säger han.

Förutom simningen har Sebastian fem timmar gym- och landträning per vecka.

Inger Lindegren

Hyr en säker bil hos oss 
och kör familjen tryggt till slakten i jul! **TOYOTA**

